



# MS HEA PETA

Treino | Observações

# ORIENTAÇÕES:

**DIAS DE TREINO NA SEMANA: MANTENHA DE 3 A 5 TREINOS NA SEMANA  
SEGUINDO A ROTINA ABAIXO:**

**DIVISÃO PARA 3X NA SEMANA**

**SEGUNDA-FEIRA - A  
QUARTA-FEIRA - B  
SEXTA-FEIRA - C**

**DIVISAO PARA 4X NA SEMANA**

**SEGUNDA-FEIRA - A  
TERÇA-FEIRA - B  
QUINTA-FEIRA - C  
SEXTA-FEIRA - D**

**DIVISÃO PARA 5X NA SEMANA**

**SEGUNDA-FEIRA - A  
TERÇA-FEIRA - B  
QUARTA-FEIRA OFF  
QUINTA-FEIRA C  
SEXTA-FEIRA D  
SÁBADO E**

**CASO NÃO POSSA TREINAR  
SÁBADO, FAÇA DE SEGUNDA A  
SEXTA.**

**VÍDEOS DOS EXERCÍCIOS:** AO CLICAR NO NOME DO EXERCÍCIO, VOCÊ SERÁ DIRECIONADO PARA UM VÍDEO NO YOUTUBE COM O PASSO A PASSO E A EXECUÇÃO CORRETA A SER FEITA. OBS: CERTIFIQUE DE QUE SEU CELULAR ESTÁ COM PERMISSÃO PARA ABRIR "HIPERLINKS" OU LINKS EXTERNOS.

**ORDEM DOS EXERCÍCIOS:** SE NÃO FOR POSSÍVEL SEGUIR A ORDEM DOS EXERCÍCIOS, PASSE PARA O PRÓXIMO E DEPOIS RETORNE. O IMPORTANTE É COMPLETAR A FICHA DE CADA DIA.

**TEMPO DE INTERVALO:** O INTERVALO PRESCRITO ABAIXO É UMA SUGESTÃO GERAL. CASO SINTA QUE SEU DESEMPENHO CAI DURANTE O TREINO, AUMENTE O TEMPO DE INTERVALO ENTRE AS SÉRIES. JÁ, SE SUA DISPONIBILIDADE DE TEMPO É CURTA NA ACADEMIA, DIMINUA O TEMPO DO INTERVALO PARA CONSEGUIR FINALIZAR O TREINO.

**CARDIOVASCULARES:** para saber como deve ser feito seu CARDIO (tipo, volume, frequência), acesse a ficha – [\*\*COMO FAZER SEU CARDIO\*\*](#)

**MOBILIDADE PARA PERNAS:** ANTES DE COMEÇAR OS TREINOS DE INFERIORES, FAÇA SEU AQUECIMENTO CORRETAMENTE, [\*\*CLIQUE AQUI\*\*](#)

# ORIENTAÇÕES:

## ABDOMEN: FAZER DE 1 A 2 VEZES NA SEMANA

**ABDÔMEN CORDA** — 3 SERIES  
DE 10 A 12 REPETIÇÕES.

**ABDOME INFRA AO CHÃO** — 3  
SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES.

**ISOMETRIA PRANCHA** — 2X 40  
SEGUNDOS.

MANTENHA 40 a 60 SEGUNDOS DE INTERVALO PARA ABDÔMEN  
**OBS:** A PRANCHA PODE SER FEITA TODO DIA AO FINAL DO TREINO.

## CARDIOVASCULARES PARA O ECTOMORFO

COMO MENCIONADO, FAREMOS CARDIO VISANDO MELHORA DA SUA SAÚDE CARDIOVASCULAR E MAIOR  
DESEMPENHO NOS TREINOS SENDO ASSIM, VOCÊ DEVE FAZER:

### 1 TIPO

CARDIO DE INTENSIDADE  
MODERADA.  
[CLIQUE AQUI PARA ENTENDER  
COMO DEVE SER FEITO.](#)

### 2 TEMPO E FREQUÊNCIA

20 A 30 MINUTOS / 2X NA  
SEMANA .

### 3 QUANDO FAZER

APÓS A MUSCULAÇÃO OU EM  
UM HORÁRIO SEPARADO DO  
SEU DIA .

**OBS:** CASO VOCÊ PRATIQUE ESPORTES COMO FUTEBOL, CORRIDAS, LUTAS, VÔLEI, ETC. PODE SUBSTITUIR  
PELO SEU CARDIO.

## TREINAMENTO A PEITORAL/DELTOIDE/TRÍCEPS

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
<u>ROTAÇÃO EXT. POLIA UNILATERAL</u>	2 SERIES DE 15 REPETIÇÕES CADA BRAÇO	SUBMÁXIMO (NÃO USE CARGA PESADA, APENAS AQUECIMENTO)	DIRETO DE UM BRAÇO AO OUTRO
<u>SUPINO INCLINADO HALTERES</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>CROSS OVER (CABO ALTO)</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>VOADOR</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTERES</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>TRICEPS PULLEY BARRA RETA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS

## TREINAMENTO B

### INFERIORES COMPLETO

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
AGACHAMENTO PESO CORPORAL	1X30	AQUECIMENTO	60 SEGUNDOS
<u>AGACHAMENTO LIVRE</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>LEG PRESS</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>AGACHAMENTO SUMO COM HALTERE</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>CADEIRA EXTENSORA</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA DROP SET AO FINAL DA ULTIMA SERIE	60 SEGUNDOS
<u>GEMEOS EM PÉ</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA/PICO	60 SEGUNDOS

## TREINAMENTO C

### DORSAIS/BICEPS/DELTOIDE POSTERIOR

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
<u>ROTAÇÃO EXT. POLIA UNILATERAL</u>	2X15 CADA LADO	AQUECIMENTO	60 SEGUNDOS
<u>PUXADA ALTA FRENTE</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>REMADA BAIXA PRONADA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>REMADA UNILATERAL (SERROTE)</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>PULLDOWN</u>	2 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ROSCA DIRETA COM CORDA (MARTELLO)</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ROSCA COM HALTERES BANCO INCLINADO</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS

## TREINAMENTO D INFERIORES COMPLETO ENFASE EM POSTERIOR DE COXA

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
<u>STIFF</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	AQUECIMENTO	60 SEGUNDOS
<u>MESA FLEXORA</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>LEG PRESS 45</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ELEVAÇÃO PÉLVICA (PODE TAMBÉM FAZER NA MÁQUINA)</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>GÊMEOS EM PÉ</u>	4 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS

## TREINAMENTO E OMBRO/BÍCEPS/TRÍCEPS

EXERCÍCIO	VOLUME	MÉTODO	INTERVALO
<u>ELEVAÇÃO LATERAL</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	AQUECIMENTO	60 SEGUNDOS
<u>DESENVOLVIMENTO HALTERES</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ELEVAÇÃO FRONTAL NO CABO COM CORDA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ROSCA MARTELO EM PÉ ALTERNADO</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>ROSCA MARTELO CORDA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>TRÍCEPS TESTA BARRA W</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS
<u>TRÍCEPS CORDA</u>	3 SERIES DE 10 A 12 REPETIÇÕES	FALHA	60 SEGUNDOS